PORADY LEKARZA RODZINNEGO

ZIOŁA PRZYPRAWY ODPORNOŚĆ

BUDOWA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

ZWIĄZKI BIOAKTYWNE W ZIOŁACH

ZIOŁA WSPOMAGAJĄCE ODPORNOŚĆ

- jeżówka
- imbir
- żeń-szeń
- aloes
- rumianek
- mięta
- szałwia
- eukaliptus
- tymianek
- estragon
- cząber
- oregano
- lukrecja
- kardamon

i inne

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie: Anna Kubanowska
Konsultacje: lek. Jolanta Piekarczyk
Zdjęcia i ilustracje: Mateusz Jagielski, Mateusz Patalon, Anna Smaza, Katarzyna Stocka
Skład komputerowy, projekt okładki: Dariusz Stompor

Copyright © by Literat
ISBN 978-83-7898-391-0

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym / niejawnym: 6308533A35313132

Wstęp

W dzisiejszych czasach coraz częściej mówi się o powrocie do naturalnych metod leczenia. Medycyna naturalna może być z powodzeniem stosowana pomocniczo przy leczeniu różnych schorzeń.

Zioła od wieków uważane są za środki lecznicze wpływające na wzmacnianie odporności organizmu.

Odżywianie oznacza pielęgnację naszego organizmu od wewnątrz, więc powinniśmy zastanawiać się każdego dnia nad tym, jak komponujemy posiłki i czy zapewniamy naszemu organizmowi odpowiednią dawkę substancji niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Zdrowa dieta pozwoli nam długo cieszyć się dobrym zdrowiem.

Pamiętajmy o przestrzeganiu kilku ważnych zaleceń dietetyków:

1. Wybieraj produkty z pełnoziarnistej mąki i produkty bogate w błonnik.

2. Wypijaj codziennie co najmniej 1,5 litra wody mineralnej.

3. Wystrzegaj się słodyczy, produktów przesolonych, fast foodów i produktów wysoko przetworzonych.

4. Jedz pięć razy dziennie porcję świeżych warzyw i owoców.

5. Nie nadużywaj alkoholu.

6. Do smażenia używaj tylko tłuszczów nienasyconych (NNKT), a najlepiej oliwy z oliwek i innych tłuszczów tłoczonych na zimno (olejów roślinnych).

Warto również wiedzieć:

- **Jakie produkty spożywać, aby cieszyć się zdrowiem?**
- **Jak przyprawiać nasze dania, by unikać soli?**
- **Co może być alternatywą dla czarnej herbaty i kawy?**
- **Jakie zioła powinniśmy koniecznie mieć w naszej kuchni?**
- **Jakie sposoby zastosować, by unikać przeziębień i chorób?**
- **Jak można złagodzić objawy choroby?**

Na te i więcej pytań odpowie właśnie ta książka.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Czym jest układ odpornościowy?

Nasz organizm każdego dnia jest narażony na czynniki chorobotwórcze. Codziennie musi staczać walkę o utrzymanie nas w dobrym zdrowiu.

W dzisiejszych czasach antybiotykoterapia coraz częściej zawodzi. Nadużywanie antybiotyków, które są stosowane do leczenia nawet drobnych przeziębień, sprawia, że leki te nie zawsze są skuteczne. Związane jest to z powstaniem bakterii odpornych na ich działanie.

Dlatego warto wzmocnić naturalną tarczę obronną, jaką jest układ odpornościowy, by uniknąć zapadania na choroby i zażywania antybiotyków.

Odporność jest mechanizmem obronnym, który stanowi barierę ochronną między nami a otaczającym środowiskiem. Dzięki niej organizm jest w stanie rozpoznać naszych wrogów.

Odporność zawiera w sobie mechanizmy:

- ochronne
- regeneracyjne
- a w szczególności obronne.

Agresorów jest wielu:

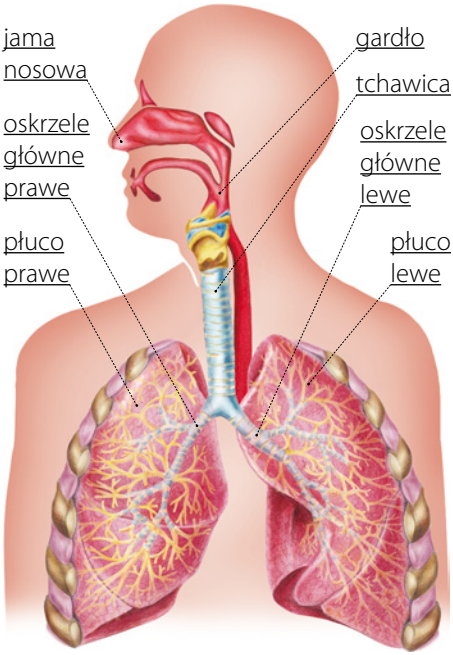
- bakterie
- wirusy
- grzyby
- obce cząsteczki
- toksyny.

Antygeny to substancje, które wzbudzają odpowiedź immunologiczną organizmu i reagują z przeciwciałami.

Przeciwciała to białka wydzielane przez specyficzne komórki układu odpornościowego rozpoznające antygeny.

Patogen, by wywołać infekcję, musi pokonać mechanizmy odporności wrodzonej i nabytej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132



Układ oddechowy

RODZAJE ODPORNOŚCI

Istnieją różne podziały odporności ze względu na przyjęte kryteria.

1. **Odporność wrodzona i odporność nabyta**

   Odporność wrodzona jest dziedziczona od matki.

   Odporność nabyta jest zdobywana podczas życia i kontaktu z drobnoustrojami chorobotwórczymi. Możemy ją wspierać dzięki szczepieniom ochronnym.

2. **Odporność czynna i odporność bierna**

   Odporność czynna powstaje w następstwie szczepienia.

   Źródłami odporności biernej są przeciwciała przekazane przez matkę w czasie ciąży i w pokarmie, a także w przypadku podania surowicy.

3. **Odporność swoista i odporność nieswoista**

   Odporność swoista to odporność przeciwko konkretnemu patogenowi, oparta na limfocytach. Jest drugą linią obrony.

   Odporność nieswoista to pierwsza linia obrony przeciwko patogenowi. Jest oparta na czynnikach komórkowych (monocytach, makrofagach, granulocytach).

4. **Odporność komórkowa i odporność humoralna**

   Odporność komórkowa jest oparta na limfocytach T i makrofagach.

   Odporność humoralna jest związana z obecnością przeciwciał produkowanych przez limfocyty B.

Podstawową czynnością układu odpornościowego jest reakcja na obce antygeny.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Antygen – jest to cząsteczka, która stymuluje układ odpornościowy do reakcji.

Układ odpornościowy swoje zdolności zawdzięcza wyspecjalizowanym komórkom.

Każdy typ komórek pełni specyficzne funkcje. Komórkami układu odpornościowego są:

- limfocyty T
- limfocyty B
- komórki NK zwane „natural killer"
- makrofagi
- monocyty
- granulocyty.

Leukocyty stanowią pierwszą linię obrony przed wrogami naszego organizmu.

Do najważniejszych populacji limfocytów należą limfocyty T i B.

Limfocyty T są zróżnicowaną populacją komórek, które są odpowiedzialne za odporność komórkową.

Spełniają ważne funkcje w układzie odpornościowym:

- aktywują makrofagi
- pobudzają tworzenie limfocytów B
- limfocyty cytotoksyczne (będące jednym z rodzajów limfocytów T) niszczą bezpośrednio mikroorganizmy, rozpuszczając ich komórki.

Wyróżniamy trzy rodzaje limfocytów T:

- pomocnicze – identyfikują wroga
- supresorowe – powstrzymują atak
- cytotoksyczne – uśmiercają wroga.

Limfocyty B odpowiadają za odporność humoralną i wytwarzają przeciwciała. Charakteryzuje je pamięć immunologiczna, co oznacza, że pamiętają wszystkie białka, z którymi wcześniej miały kontakt.

LEUKOCYTY				
GRANULOCYTY			AGRANULOCYTY	
NEUTROFILE	BAZOFILE	EOZYNOFILE	LIMFOCYTY	MONOCYTY
wychwytują i pochłaniają obce czynniki	biorą udział w reakcji anafilaktycznej, wydzielają histaminę	zwalczają pasożyty jelitowe	funkcja zależna jest od rodzaju limfocytu	wytwarzają interferon; wychwytują i pochłaniają obce czynniki

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Limfocyty B rozpoznają komórki, które są niepożądanymi gośćmi w naszym organizmie, takie jak: komórki bakteryjne, toksyny bakteryjne, wirusy. Wydzielają także interleukinę (która powoduje zwiększenie liczby limfocytów) i pobudzają do ataku komórki NK.

Limfocyty rozpoznają obce antygeny i reagują na nie.

Dzięki limfocytom organizm potrafi rozróżnić własne komórki od komórek wroga.

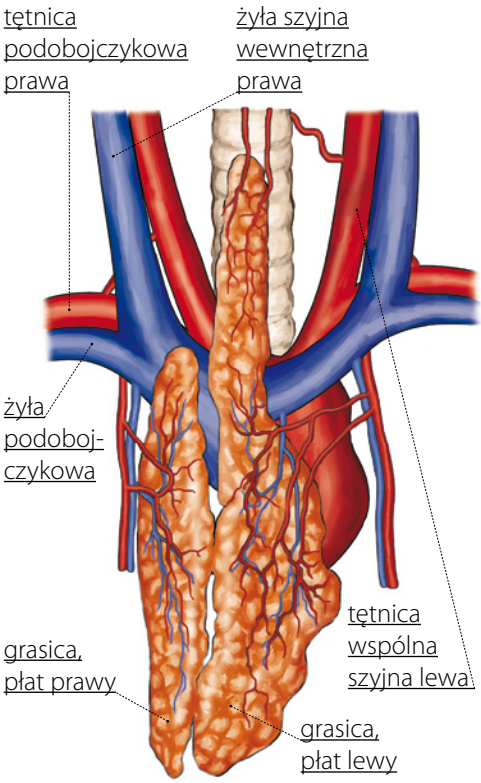
Komórki NK – mają zdolności cytotoksyczne, co znaczy, że potrafią niszczyć inne komórki, w tym komórki nowotworowe. Komórki NK walczą także z zakażeniami wirusowymi.

Makrofagi są odpowiedzialne za pochłonięcie i strawienie obcych białek.

JAK JEST ZBUDOWANY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

Grasica (*thymus*) to gruczoł położony za mostkiem w śródpiersiu. Jest zbudowany z dwóch płatów. Rozwija się do 2. roku życia i stopniowo ulega inwolucji (zanikowi).

Produkuje hormony: TNF, tymozynę i tymulinę. Stymuluje uwalnianie interferonu. Odpowiada za dojrzewanie limfocytów T.



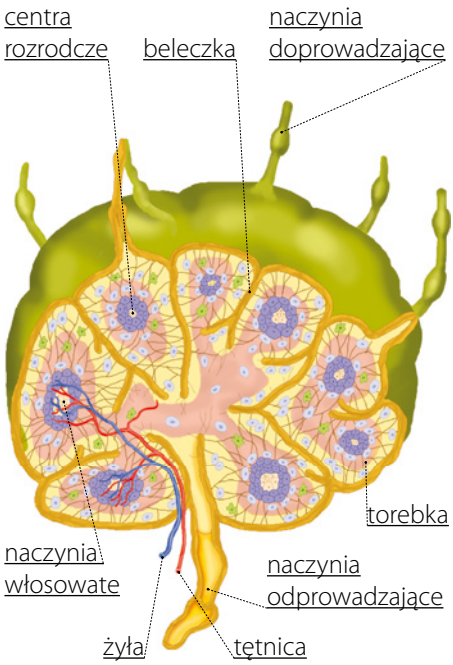
Grasica

Śledziona i węzły chłonne są zaliczane do wtórnych narządów limfoidalnych.

Węzły chłonne/limfatyczne (*nodi lymphatici*) spełniają ważne funkcje w układzie odpornościowym, gdyż filtrują limfę/chłonkę.

Węzły chłonne są położone w okolicach szyi, pach, pachwin, brzucha.

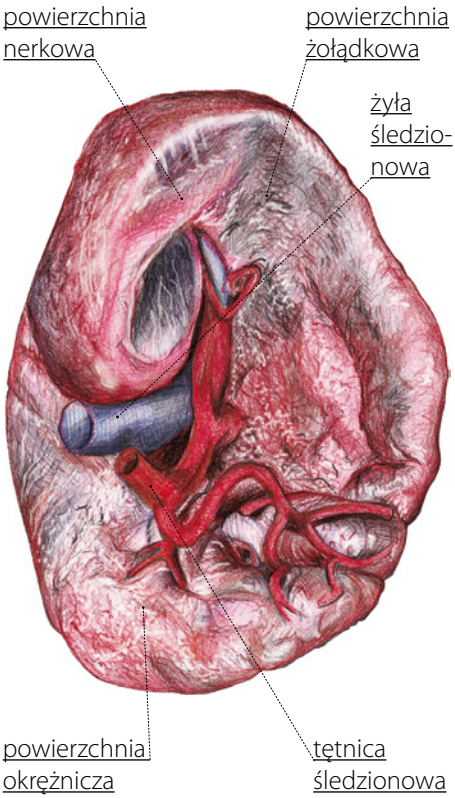
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132



Węzeł chłonny

Szpik kostny (*medulla ossium*) jest tkanką, która wypełnia wnętrze jam kości. Wyróżnia się szpik kostny żółty i czerwony, jednak tylko ten drugi związany jest z tworzeniem komórek układu odpornościowego – leukocytów.

Śledziona (*lien*) jest położona w jamie brzusznej. Do jej funkcji należą: tworzenie nowych limfocytów, magazynowanie krwi i niszczenie starzejących się czerwonych krwinek i płytek krwi.



Śledziona

ZABURZENIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Zaburzenia w funkcjonowaniu układu immunologicznego są bardzo poważnymi chorobami.

Przyczyn tych zaburzeń może być wiele:

- wrodzony niedobór immunologiczny
- nabyty niedobór immunologiczny

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

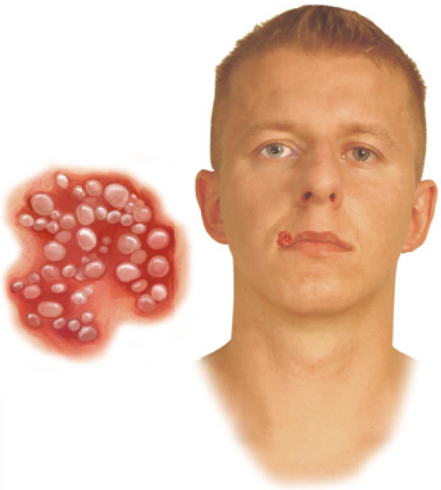
- reakcje alergiczne, czyli nadwrażliwość na alergeny

Polecamy *Alergię*

- reakcje autoimmunologicze – gdy organizm rozpoznaje swoje własne, zdrowe komórki jako wrogów i stara się je zwalczyć.

JAK ROZPOZNAĆ OSŁABIENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO?

- częste przeziębienia, które trwają dłużej niż dwa lub trzy tygodnie
- długi okres powrotu do zdrowia
- ogólne zmęczenie i wyczerpanie organizmu
- częste pojawianie się opryszczki



Opryszczka wargowa

- należy pamiętać, że każde przyjmowanie antybiotyku pozostawia po sobie ślady w naszym organizmie i go osłabia
- także życie w ciągłym stresie może skutkować podatnością na choroby, spowodowaną osłabieniem układu odpornościowego.

Polecamy *Stres*

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Związki bioaktywne w ziołach i przyprawach

Rośliny lecznicze swoje właściwości zawdzięczają **związkom bioaktywnym**. Związki te wywierają wpływ na organizm ludzki, dlatego warto je poznać bliżej.

Alkaloidy są bardzo liczną grupą substancji o charakterze zasadowym. Z alkaloidami spotykamy się każdego dnia. Najpopularniejsze z nich to morfina, kofeina, nikotyna, strychnina i piperyna (z pieprzu).

Kawa

Antrazwiązki są biologicznie czynnymi substancjami roślinnymi. W roślinach występują w postaci glikozydów. Antrazwiązki mają działanie przeczyszczające i wpływają na szybkość wypróżnienia. Rośliny, które zawierają antrazwiązki, są często składnikami mieszanek przeczyszczających. Najbogatsze w antrazwiązki są kłącze rzewienia i liście senesu.

Rzewień dłoniasty

Azuleny są związkami cukrowcowymi. Mają działanie przeciwzapalne, a także zmniejszające obrzęki. Poleca się je na problemy skórne, takie jak oparzenia słoneczne i rany, a także do sporządzania płukanek, okładów i kąpieli. Azuleny mają działanie przeciwbakteryjne. Występują w rumianku, bylicy piołunie i krwawniku.

Krwawnik pospolity

Flawonoidy to bioaktywne związki spełniające rolę przeciwutleniaczy i barwników roślinnych. Do flawonoidów zaliczamy: rutynę, kwercytynę, kumaryny, garbniki, katechiny, antocyjany. Flawonoidy wpływają na wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych, wspomagają magazynowanie witaminy C, zmniejszają poziom cholesterolu, mają działanie przeciwzapalne, zmniejszające uczulenia i przeciwbakteryjne. O działaniu moczopędnym flawonoidów możemy się przekonać, zażywając suplementy zawierające kwiaty czarnego bzu, liść brzozy czy ziele skrzypu.

Skrzyp

Garbniki mają ważne znaczenie terapeutyczne we wspomaganiu leczenia oparzeń, opryszczki i krwawień. Charakterystyczny dla garbników jest ich cierpki smak. Działają ściągająco, znie-

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

czulająco, zmniejszają obrzęki i zapalenie. Garbniki hamują także rozwój bakterii. Możemy je znaleźć w owocach borówki czernicy, naparze z zielonej herbaty, kłączu pięciornika i tataraku, liściach orzecha włoskiego, owocach borówki czernicy i brusznicy oraz korze dębu.

Pięciornik kurze ziele

Glikozydy są wytwarzane w liściach roślin, a gromadzone w korzeniach, nasionach i owocach. Glikozydy mogą mieć różne działanie, w zależności od ich rodzaju. Istnieją glikozydy mające działanie nasercowe (konwalia), przeczyszczające (aloes) czy wzmacniające naczynia włosowate (czarna porzeczka).

Gorycze charakteryzują się gorzkim smakiem. Dzięki temu wpływają na pobudzenie wydzielania śliny, soku trzustkowego i żołądkowego, co sprawia, że ułatwiają procesy trawienne. Możemy je znaleźć w zielu krwawnika, dziurawca, bylicy piołunie oraz korzeniu mniszka.

Mniszek lekarski

Kumaryny mają właściwości przeciwzakrzepowe i przeciwbólowe. Zastosowanie w lecznictwie znalazły także dzięki działaniom przeciwgrzybicznym i przeciwbakteryjnemu. Możemy je znaleźć w kasztanowcu i rumianku.

Olejki eteryczne są cieczami lotnymi, które nie są rozpuszczalne w wodzie. Mają różne zastosowania, najpopularniejsze z nich to moczopędne (jałowiec), żółciopędne (tymianek), bakteriobójcze (majeranek, mięta), przeciwzapalne (krwawnik), uspokajające (waleriana) – stosowane w aromaterapii i wykrztuśne (eukaliptus, mięta).

Saponiny są związkami roślinnymi powodującymi nudności, wydzielanie śluzu, żółci i soków trawiennych. Saponiny mają także właściwości przeciwbakteryjne. Źródłem saponin w przyrodzie są kwiaty kasztanowca, korzeń lukrecji i mydlnicy. Mieszanki roślinne zawierające saponiny poleca się w celu wzmagania wydzielania żółci, napotnie i moczopędnie.

Śluzy występujące w roślinach są wielocukrami, które pęcznieją w wodzie. Mogą być stosowane w leczeniu kaszlu, mają także działanie przeczyszczające i osłaniające błonę śluzową gardła i żołądka. Śluzy znajdziemy w prawoślazie, lnie, podbiale i lukrecji.

Witaminy są związkami, których organizm ludzki nie jest w stanie sam wytwarzać. Muszą one zostać pobrane ze środowiska w pokarmie lub jako suplementy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Zioła wzmacniające odporność

JEŻÓWKA

Jeżówka (*Echinacea*) nie od dziś jest znana jako środek wspomagający system odpornościowy.

To najpopularniejsze zioło stosowane w walce z przeziębieniem. Przyjmowanie preparatów zawierających jeżówkę skraca czas trwania choroby, wpływa łagodząco na objawy chorobowe, a także obniża ryzyko nawracających przeziębień. Kwiaty jeżówki charakteryzuje specyficzny słodki zapach.

Kwiaty jeżówki są stosowane:

- przeciwzapalnie
- przeciwbakteryjnie
- przeciwnowotworowo
- przeciwwirusowo
- do leczenia problemów skórnych
- do leczenia infekcji układu oddechowego
- do obniżenia gorączki.

Jeżówkę można przyjmować pod różnymi postaciami, jako odwar, nalewkę, dodatek do herbaty, a także w postaci kapsułek. Można ją stosować bez obaw, o ile nie jest się na nią uczulonym.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

IMBIR

Imbir (*Zingiber officinale*) jest wykorzystywany nie tylko jako roślina lecznicza, ma także zastosowanie w sztuce kulinarnej. Ta przyprawa często spożywana jest w postaci rozgrzewającej herbatki, którą przyrządza się z korzenia zalanego wrzącą wodą. Stosowanie imbiru w celach leczniczych ma wielowiekową tradycję. Jego właściwości lecznicze były uznawane w medycynie chińskiej i indyjskiej. Te właściwości imbir zawdzięcza mieszaninie terpenów i gingerolom.

Ciekawostka:
Imbir jest wykorzystywany do uśmierzania objawów choroby lokomocyjnej. Jego działanie dotyczy zapobiegania nudnościom i wymiotom. Dlatego poleca się go także w małych dawkach kobietom w ciąży.

Imbir posiada szereg pozytywnych właściwości leczniczych:

- wspomaga odporność, dzięki temu że hamuje rozwój bakterii, wirusów i grzybów
- pobudza krążenie krwi
- wspomaga koncentrację
- pobudza do działania układ immunologiczny
- wspomaga trawienie przez pobudzanie wydzielania śliny i soków trawiennych
- działa przeciwzapalnie – dlatego stosowany jest w łagodzeniu chorób stawów, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów
- działa przeciwmiażdżycowo i zmniejsza prawdopodobieństwo powstania zakrzepu
- zmniejsza gęstość śluzu, dzięki czemu jest skutecznym środkiem na kaszel
- zmniejsza obrzęki
- działa przeciwbólowo.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Imbir możemy kupić w różnych postaciach:

- imbir mielony – stosowany jako dodatek do ciastek, sałatek owocowych, dań słodkich
- imbir świeży – używany do przyprawiania mięs i owoców morza
- imbir kandyzowany
- imbir marynowany.

Imbirowy łosoś

Imbir wykorzystuje się także w preparatach kosmetycznych i perfumach. Jest częstym składnikiem kremów wyszczuplających, gdyż pobudza ukrwienie skóry.

Przeciwwskazania do stosowania:

- uczulenie na imbir
- problemy z układem pokarmowym, np. wrzody żołądka i dwunastnicy.

Uwaga:
W małych dawkach imbir mogą stosować kobiety w ciąży.

ŻEŃ-SZEŃ

Korzeń żeń-szenia (*Panax ginseng*) był stosowany już przed 4000 lat w Chinach jako panaceum na ludzkie dolegliwości.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Jego działanie dla systemu odpornościowego jest nieocenione, gdyż dotyczy wzmacniania organizmu za pośrednictwem:

- stymulowania produkcji przeciwciał
- zwiększania ilości limfocytów T i komórek NK
- wzmagania odporności nieswoistej.

Korzeń żeń-szenia zawiera mieszaninę leczniczych saponin.

Jak działa żeń-szeń?

- pobudza
- wzmacnia
- odtruwa
- zwiększa wydolność organizmu
- obniża ciśnienie krwi
- obniża poziom cukru.

Wolne rodniki to reaktywne atomy lub cząsteczki, które atakują komórki, powodując ich uszkodzenie.

Przeciwutleniacze/antyoksydanty to związki unieszkodliwiające wolne rodniki.

Komu poleca się zażywanie żeń-szenia?

- osobom w okresie rekonwalescencji
- osobom przemęczającym się
- mężczyznom z problemami z potencją
- osobom po 40. roku życia.

Przeciwwskazania/Uwaga:
Zanim zaczniemy przyjmować preparaty z żeń-szeniem, powinniśmy wiedzieć, że:

- spożywanie żeń-szenia w zbyt dużych dawkach jest bardzo nieprzyjemne w skutkach i objawia się: sennością, bólem głowy, zwiększonym ciśnieniem krwi, biegunką oraz wysypką
- preparatów z żeń-szeniem nie powinny zażywać osoby z nadciśnieniem, miażdżycą oraz nieregularnym rytmem serca, a także kobiety ciężarne i karmiące
- preparatów z żeń-szeniem nie zaleca się osobom zdrowym, młodym przed 40. rokiem życia, w dobrej formie fizycznej
- żeń-szeń nie powinien być przyjmowany dłużej niż miesiąc
- zażywając żeń-szeń, powinniśmy wystrzegać się innych środków pobudzających, jak kawa czy guarana, gdyż może to spowodować zbyt duże pobudzenie i objawy takie jak w przypadku przedawkowania.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

ALOES

Aloes (*Aloe vera*) jest rośliną doniczkową, która często zdobi nasze domy. Surowcem leczniczym pozyskiwanym z aloesu jest jego sok o galaretowatej konsystencji. Otrzymuje się go z przecięcia mięsistych liści. Aloes zawiera antrazwiązki, wielocukry i żywice.

Działanie aloesu:

- przeciwbakteryjne
- przeciwwirusowe
- przeciwpierwotniacze
- przeciwzapalne
- wpływa na przyspieszenie gojenia ran, popularnie stosowane są maści z aloesem, polecane przy oparzeniach i owrzodzeniach
- oczyszcza organizm
- przynosi ulgę w chorobach układu trawiennego, gdyż ułatwia trawienie i reguluje wydzielanie soku żołądkowego
- immunomodulacyjne, wpływa na wzmocnienie odporności organizmu, gdyż zwiększa ilość limfocytów
- może działać przeczyszczająco
- aloes wpływa na obniżenie poziomu glukozy we krwi, co sprawia, że obniża ryzyko cukrzycy.

Aloes jest tanią i skuteczną metodą łagodzenia skutków drobnych oparzeń. W przypadku oparzenia na skórę należy nałożyć żel ze świeżo ściętego liścia aloesu. Dlatego zawsze warto mieć we własnym domu aloes w postaci rośliny doniczkowej.

Właściwości aloesu sprawiły, że znalazł on zastosowanie w kosmetyce, gdzie jest pomocą przy zmaganiach z przesuszoną i bardzo wrażliwą skórą. Aloes doskonale nawilża i wzmacnia naczynia krwionośne. Stosowany jest również do produkcji żelów pod prysznic, szamponów, kremów, a także antyperspirantów (przez swoje antybakteryjne właściwości).

Przeciwwskazania do stosowania:

- problemy z nerkami
- ciąża i karmienie piersią.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

RUMIANEK

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Każdy z nas korzystał z leczniczych właściwości rumianku i dobrze zna jego właściwości. Zapotrzebowanie na rumianek w dzisiejszych czasach jest tak duże, że jest on uprawiany na plantacjach.

W lecznictwie wykorzystuje się suszone koszyczki rumianku, które są bogate w olejki eteryczne, flawonoidy (w tym kwercytynę), kumaryny, śluzy, karotenoidy i sole mineralne.

Rumianek ma właściwości:

- przeciwzapalne
- uspokajające
- łagodzące mdłości
- rozluźniające względem układu mięśniowego
- łagodzące bóle brzucha i kolki u niemowląt
- regulujące pracę układu pokarmowego, gdyż przyspiesza trawienie pokarmu
- antyseptyczne – niszczy bakterie
- wiatropędne
- łagodzące ból.

Rumianek pity w postaci naparu jest wydalany z moczem, dzięki czemu ma przeciwzapalne działanie na pęcherz moczowy i moczowody.

Rumianek jest stosowany zewnętrznie (okłady) i wewnętrznie (napar). Okłady z rumianku wykorzystuje się pomocniczo do leczenia ran, oparzeń, owrzodzeń, przemywania oczu. Często stosuje się także inhalacje z rumianku, które przynoszą ulgę astmatykom i osobom zakatarzonym.

Co ważne, rumianek nie wykazuje żadnego działania niepożądanego na organizm ludzki i może być podawany niemowlętom.

Rumianek jest powszechnie stosowany w kosmetyce jako dodatek do kremów, toników, szamponów do włosów blond, nadający im piękny złocisty odcień. Warto spróbować także rumiankowej kąpieli, która sprawi, że skóra stanie się miękka i zregenerowana.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

KURKUMA

Kurkumę pozyskuje się z ostryżu długiego (*Curcuma longa*). Jest ona składnikiem, który barwi znaną mieszankę przypraw zwaną **curry** na piękny żółty kolor.

Curry

Kurkuma zdobyła popularność jako barwnik, a następnie odkryto jej unikatowe właściwości lecznicze. Swe działanie zawdzięcza kurkuminie, która jest związkiem bioaktywnym. Kłącze ostryżu zawiera prócz barwników skrobię, olejek eteryczny, sole mineralne i aż do 6% tłuszczu.

Ajurweda – hinduski system medyczny – zaleca kurkumę na liczne dolegliwości, m.in. na:

- zapalenia, w tym zapalenia stawów
- wspomaganie pracy wątroby i wzmaganie wydzielania żółci
- oczyszczanie organizmu.

W dzisiejszych czasach trwają badania nad przeciwnowotworowym działaniem kurkuminy, ściśle związanym z jej aktywnością przeciwutleniającą. Skuteczne zmniejszanie liczby wolnych rodników rodzi nadzieję na wykorzystanie kurkumy w terapii alzheimera. Kurkuma ma także właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze. Jej kolejną zaletą jest całkowita nietoksyczność dla organizmu.

BYLICA PIOŁUN

Bylica piołun (*Artemisia absinthium*) posiada silne właściwości lecznicze. Piołun charakteryzuje bardzo gorzki smak i intensywny, korzenny zapach. Lecznicze substancje zawarte w zielu bylicy piołunu to: flawonoidy, karoten, azuleny, olejki (w tym tujon i tujol), garbniki i gorzkie laktony. Z bylicy piołunu sporządzane są napary i nalewki.

Działanie bylicy piołunu:

- przeciwbakteryjne
- przeciwgrzybiczne
- przeciwzapalne
- przeciwrobacze
- uspokajające
- żółciopędne
- zaostrzające apetyt (dzięki gorzkim związkom)
- wzmacniające układ odpornościowy
- ułatwiające leczenie oparzeń (w formie okładów).

Przeciwwskazania do stosowania:

- niektóre składniki olejku eterycznego bylicy piołunu są toksyczne, gdy podajemy je w zbyt dużych dawkach i zbyt często
- korzystanie z suplementów zawierających bylicę piołun powinno przebiegać według zaleceń lekarza
- bylicy piołunu nie poleca się kobietom ciężarnym i karmiącym.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

EUKALIPTUS

Eukaliptus (*Eucalyptus spp.*)

Pozyskiwany z eukaliptusa olejek cieszy się dobrą sławą i długoletnią tradycją stosowania. Eukaliptus pochodzi z Australii, lecz w obecnych czasach rośnie w całej strefie klimatu umiarkowanego. Lecznicze właściwości liści eukaliptusa odkryli Aborygeni, którzy stosowali go w leczeniu infekcji i gorączek. Działanie olejku eukaliptusowego związane jest z jego wpływem na bakterie i grzyby.

Olejek eukaliptusowy stosowany jest:

- w leczeniu infekcji dróg oddechowych
- w inhalacjach
- przy nacieraniu ciała w przeziębieniach
- odkażająco
- w aromaterapii.

Każdy może poznać leczniczą moc eukaliptusa, np. próbując powszechnie dostępnych cukierków z eukaliptusem.

Przeciwwskazania do stosowania:

- uczulenie na eukaliptus
- ciąża.

JAŁOWIEC

Jałowiec (*Juniperus sp.*) jest drzewem iglastym należącym do rodziny cyprysowatych. Popularne w lecznictwie są jagody jałowca, z których przygotowuje się nalewkę.

Działanie:

- przeciwbakteryjne
- przeciwgrzybiczne
- przeciwpierwotniacze
- odkażające
- moczopędne.

Igły jałowca można stosować do sporządzania odkażających kąpieli, które łagodzą dolegliwości skórne. Jagody jałowca można dodać do bigosu, potraw z dziczyzny i marynat.

Uwaga:

- owoce jałowca podawane w zbyt dużych dawkach i zbyt długo mogą skutkować podrażnieniem przewodu pokarmowego i układu moczowego
- nie poleca się korzystania z suplementów z jałowcem w zapaleniu dróg moczowych i ciąży.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

KARDAMON

Kardamon jest aromatyczną orientalną przyprawą pozyskiwaną z rośliny z rodziny imbirowatych – kardamonu malabarskiego (*Elettaria cardamomum*).

Kardamon jest jedną z najdroższych przypraw. Nasiona kardamonu zawierają olejki eteryczne, w tym kamforę i eucalyptol, a także dużo magnezu, błonnika i wapnia. Hinduska medycyna, zwana ajurwedą, już tysiące lat temu odkryła lecznicze właściwości kardamonu.

Kardamon używany jest:

- przy problemach z trawieniem, w leczeniu niestrawności i wzdęć
- do wzmacniania wyczerpanego organizmu
- przy leczeniu nieprzyjemnego zapachu z ust
- jako środek o działaniu antyseptycznym
- przy leczeniu kataru
- jako środek o działaniu moczopędnym
- jako specyfik dla odchudzających się, gdyż przyspiesza przemianę materii (osoby na diecie powinny doprawiać nim jedzone potrawy)
- jako afrodyzjak.

Kardamon z powodzeniem wykorzystuje się do przyprawiania dań słodkich i pikantnych. Jest składnikiem bardzo popularnej mieszanki przypraw zwanej curry. Poleca się go jako dodatek do słodkich wypieków, a także mięs. Przyprawy tej używa się także do produkcji olejków do masażu oraz kadzidełek. Cytrusowo-pieprzowe nuty kardamonu są częstą bazą do produkcji perfum.

Kawa mokka z kardamonem

Warto wiedzieć, że kardamon powinien być sprzedawany w postaci całych owoców, gdyż nasiona po wyłuskaniu bardzo szybko tracą swoje właściwości zapachowe i smakowe.

Przeciwwskazania do stosowania:

- wrzody żołądka i dwunastnicy
- ciąża i karmienie piersią.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

CYNAMON

Cynamon jest wytwarzany z kory cynamonowca (*Cinnamomum Scheffer*). To jedna z najdłużej stosowanych przypraw na świecie. Cynamon i olejek cynamonowy były wykorzystywane jako wonności. Dziś najczęściej mamy do czynienia z cynamonem, jedząc aromatyczne desery z jabłkami.

Cynamon ma właściwości:

- regulujące proces trawienia
- przeciwzapalne
- przeciwbakteryjne
- grzybobójcze
- wzmagające apetyt
- wzmacniające organizm
- łagodzące bóle mięśniowe
- zmniejszające ryzyko cukrzycy
- odkażające.

Olejek cynamonowy jest używany do inhalacji dla młodzieży i osób dorosłych.

Ciasteczka cynamonowe

Uwaga:

- nie poleca się jedzenia cynamonu kobietom w ciąży i karmiącym piersią
- cynamon może wpłynąć negatywnie na organizm w przypadku stosowania leków rozrzedzających krew
- ostrożnie postępować z cynamonem powinni także diabetycy, gdyż cynamon wpływa na stężenie glukozy we krwi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

NAGIETEK LEKARSKI

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) jest rośliną, której koszyczki kwiatowe wykorzystuje się w ziołolecznictwie. Kwiaty nagietka zawierają saponiny, karotenoidy i flawonoidy. Takie bogactwo bioaktywnych składników sprawia, że nagietek jest bardzo popularny w lecznictwie. Karotenoidom nagietek zawdzięcza właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze.

Nagietek posiada także funkcję immunomodulacji, gdyż zwiększa odporność organizmu, wspomagając niszczenie bakterii i grzybów. Działa także ochronnie i regeneracyjnie na skórę i błony śluzowe, co sprawia, iż drobnoustrojom trudniej zaatakować.

Najpopularniejszą metodą na skorzystanie z dobroczynnych właściwości nagietka jest wypicie naparu z jego kwiatów.

Taki napar jest zalecany przy:

- bolesnych miesiączkach
- niedomaganiu wątroby
- nieżytach
- owrzodzeniach przewodu pokarmowego
- chorobie wrzodowej żołądka
- nerwowości.

Nagietek stosowany w zalecanych dawkach jest całkowicie bezpieczny, więc bez obaw możemy pić z niego napar.

DZIKA RÓŻA

Dzika róża (*Rosa canina*) jest popularną rośliną ozdobną. Właściwości jej owoców pozornych wykorzystuje się również w ziołolecznictwie do sporządzania alkoholowych nalewek bądź naparów – umożliwiają one wydobycie z dzikiej róży witaminy C oraz witamin A, B1, B2, E i K. Owoce te zawierają ponadto olejki eteryczne, flawonoidy i garbniki.

Bogactwo witaminy C oraz flawonoidów sprawia, że dzika róża przychodzi nam z pomocą, gdy:

- mamy problemy z wątrobą
- jesteśmy przeziębieni
- dotykają nas choroby bakteryjne
- mamy stan zapalny skóry
- jesteśmy w okresie rekonwalescencji i mamy osłabiony układ odpornościowy.

Dzika róża jest produktem naturalnym, który pomoże w walce z wieloma dolegliwościami. By wspomóc organizm, warto pić odwary z owoców dzikiej róży, możemy też sięgnąć po syropy, pyszne marmolady bądź dżemy. Przetwory z dzikiej róży nie wykazują objawów niepożądanych dla zdrowia.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

BEZ CZARNY

Bez czarny (*Sambucus nigra*). Owoce bzu są pozyskiwane na soki, nalewki, syropy i tabletki. Preparaty te cieszą się popularnością ze względu na ich słodki smak. Wartości lecznicze owoce bzu zawdzięczają wysokiej zawartości antocyjanów, garbników i witamin z grupy C i B oraz flawonoidów: rutyny i kwercytyny.

Preparaty z bzem czarnym polecane są:

- w przeziębieniach
- jako pomocnicze leki przeciwbólowe
- do przemywania w zapaleniach skóry
- w zaburzeniach przemiany materii
- w zmniejszeniu wydzieliny zalegającej w płucach
- by wzmocnić naczynia krwionośne.

Uwaga:
Należy pamiętać, że owoców bzu nie jada się na surowo, muszą być gotowane, suszone lub przygotowane w inny specjalny sposób.

Napar z kwiatów czarnego bzu także znalazł zastosowanie w ziołolecznictwie:

- jest używany pomocniczo w leczeniu przeziębień
- pobudza krążenie krwi
- działa rozkurczowo na mięśnie oskrzeli, dlatego przynosi ulgę astmatykom
- ułatwia oczyszczanie z toksyn poprzez wzmaganie pocenia
- działa łagodząco na skołatane nerwy
- wspomaga regenerację skóry: odmrożeń, oparzeń, podrażnień.

Owoce i kwiaty bzu czarnego są niezastąpionym surowcem leczniczym, który dawkowany zgodnie z zaleceniami na pewno nam nie zaszkodzi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

KOLENDRA

Kolendra siewna (*Coriandrum sativum*) jest rośliną, której owoce wykorzystywane są do celów leczniczych. Owoce kolendry są bogate w olejek eteryczny, flawonoidy, kumaryny, fitosterole, witaminy A, B i C, związki białkowe i olej (do 20%!).

Kolendra ma działanie przeciwbakteryjne, co może skutkować zmniejszeniem obcej mikroflory jelita i odbudową populacji dobroczynnych bakterii.

Kolendra wspomaga:

- procesy trawienne
- leczenie nieżytów żołądka i jelit
- leczenie biegunek
- ruchy perystaltyczne jelit
- wydzielanie żółci
- zwiększanie apetytu.

Kolendrę znajdziemy nie tylko w mieszankach ziół leczniczych, ale także w curry, wyrobach cukierniczych oraz likierach. Jest też dodatkiem do marynat, ze względu na swe bakteriobójcze właściwości. Przyjmowanie zbyt dużych porcji kolendry może spowodować niedobór witaminy B1, dlatego warto pamiętać o suplementacji.

LUKRECJA

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) to roślina, której korzeń ma lecznicze właściwości. Lukrecja jest znana ze wspomagania układu odpornościowego oraz wysokiej zawartości przeciwutleniaczy. Lukrecja zwiększa produkcję przeciwciał i interferonu. Działa także przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Jej zaletą jest również słodki smak.

Uwaga:
Przedawkowanie lukrecji może spowodować:

- niedobór potasu
- powstanie obrzęku ciała
- powstanie nadciśnienia tętniczego.

Dzieje się tak, gdyż lukrecja hamuje wydalanie wody i soli z organizmu.

Korzeń lukrecji charakteryzuje się wszechstronnym działaniem. Prócz działania na układ odpornościowy, ma wpływ na:

- leczenie owrzodzeń układu pokarmowego
- przeciwdziałanie zapaleniu przewodu pokarmowego
- ustąpienie kaszlu suchego
- walkę z alergią
- ochronę żołądka przed rozwojem nowotworów.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

ZIOŁA PROWANSALSKIE

Zioła prowansalskie to najpopularniejsza z mieszanek ziół. Swoją sławę zawdzięczają aromatycznemu zapachowi, lecz warto także pamiętać o ich innych właściwościach.

DO ZIÓŁ PROWANSALSKICH ZALICZAMY:

- oregano
- rozmaryn
- tymianek
- majeranek
- bazylię
- estragon
- cząber
- miętę pieprzową
- szałwię.

Wszystkie z wyżej wymienionych ziół należą do czołówki najsilniejszych zmiataczy wolnych rodników.

Warto stosować tę mieszankę ziół zamiast soli.

BAZYLIA

Bazylia pospolita (*Ocimum basilicum*)

Surowcem zielarskim są liście bazylii, które zawierają olejek o pięknym korzennym zapachu, garbniki, flawonoidy i saponiny.

Bazylia:

- ułatwia trawienie – zwiększa wydzielanie soku żołądkowego
- działa przeciwzapalnie
- działa przeciwbakteryjnie
- koi nerwy, pomaga w zasypianiu.

Bazylię możemy także wykorzystać do przyprawiania zup, dań z warzywami, z jajkami i sałatek. Jest niezastąpionym dodatkiem do dań z pomidorami, a prawdziwą furorę zrobiła w sosie pesto.

Sałatka z pomidorów i mozzarelli

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

OREGANO

Oregano (*Origanum vulgare*), zwane także lebiodką pospolitą, jest byliną popularną w kuchni włoskiej.

Surowcem leczniczym jest ziele lebiodki. Oregano swój niepowtarzalny zapach zawdzięcza olejkowi eterycznemu zawierającemu tymol i karwakrol. Ziele zawiera także flawonoidy, witaminę C, garbniki i związki żywicowe.

Działanie oregano:

- polepsza proces trawienia poprzez zwiększenie wydzielania śliny, soku żołądkowego i żółci
- ma właściwości przeciwbiegunkowe
- zabija bakterie, pasożyty i grzyby
- zwiększa produkcję śluzu, przez co poleca się je przy kaszlu
- zwiększa wydzielanie moczu
- działa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli oraz jelit.

Napar z oregano stosuje się do płukania ust przy zapaleniu gardła.

Oregano można dodawać do zup, dań z pomidorów i warzyw. Szczególnie dobrze pasuje do spaghetti i sałatek. Popularnym zabiegiem jest wkładanie kilku gałązek świeżego oregano do oliwy. Nadaje to jej nie tylko niepowtarzalny smak, ale sprawia, że podczas smażenia oliwa zachowuje swoje przeciwutleniające właściwości.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

ROZMARYN

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) jest rośliną wiecznie zieloną, częścią prowansalskich zarośli. Jest popularnym surowcem na napary, herbatki ziołowe i nalewki. Liście rozmarynu zawierają kamforę, flawonoidy i garbniki.

Rozmaryn jest znany ze:

- wspomagania trawienia
- zwiększania potliwości
- działania wiatropędnego
- aktywności przeciwbakteryjnej i przeciwgrzybicznej
- naparu, którego picie odświeża oddech

- pomocy w leczeniu przeziębień
- działania wzmacniającego, dlatego zalecany jest osobom starszym lub tym, które niedawno przebyły wyczerpującą chorobę
- pobudzania krążenia krwi – jest składnikiem preparatów na łysienie
- stosowania go w aromatoterapii do sporządzania pobudzających kąpieli.

Surówka z owczym serem

Rozmaryn można dodać do różnego rodzaju mięs: wieprzowiny, jagnięciny, cielęciny oraz drobiu. Najlepiej smakuje jako przyprawa do pieczeni. Jego mocny i wyrazisty smak dopełni także dania z warzyw i sałatki warzywne. Jeżeli nie spotkamy rozmarynu w naszej kuchni, na pewno możemy się na niego natknąć w aptece lub w drogerii, gdyż jest składnikiem kremów i olejków do masażu.

Uwaga:
Doprawiania potraw rozmarynem powinny się wystrzegać osoby z nadciśnieniem.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

TYMIANEK

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*) to aromatyczna przyprawa flory śródziemnomorskiej o drobnych eliptycznych listkach. Swoje właściwości zawdzięcza olejkom eterycznym, garbnikom, flawonoidom i saponinom.

Tymianek jest stosowany do produkcji pastylek na gardło, gdyż ma działanie wykrztuśne. Wpływa na wydzielanie śluzu, co rozrzedza wydzielinę. (Któż z nas nie zna smaku pastylek na kaszel z tymiankiem i podbiałem?)

Nie należy zapominać, iż zawarte w olejku tymianku związki: tymol i karwakrol oraz garbniki zwalczają bakterie i grzyby.

Z tymianku produkowany jest także syrop i płukanki wykorzystywane w stanach zapalnych gardła.

Tymianek polecany jest:

- osobom na rekonwalescencji
- osobom przemęczonym
- wszystkim zakatarzonym
- chorującym na zapalenie oskrzeli
- osobom cierpiącym na brak apetytu.

Nadziewane pieczarki

Tymianek nie tylko wpływa na nasze zdrowie, jest także aromatycznym dodatkiem do potraw. Ta przyprawa kuchenna polecana jest do mięs, ryb, makaronów i zup.

Tymianek jest rośliną bardzo prostą w uprawie, więc dlaczego nie postawić skrzynki z ziemią na parapet i mieć go na wyciągnięcie ręki?

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

MAJERANEK

Majeranek (*Majorana hortensis*) to przyprawa obecna w każdej kuchni, niezastąpiona przez swój aromat. Zawiera olejek eteryczny, flawonoidy, karoten, witaminę C i garbniki.

Odwar z majeranku można zastosować przy:

- biegunkach
- wzdęciach
- kolkach
- trudnościach w trawieniu – zwiększa wydzielanie soku żołądkowego
- zaburzeniach perystaltyki jelit
- zapaleniach przewodu pokarmowego.

Majeranku można używać także do zewnętrznego stosowania, jako środek antyseptyczny i przeciwzapalny. Wykorzystuje się go do sporządzania inhalacji, ze względu na jego antyseptyczne właściwości.

Do czego dodać majeranek? Do mięsa mielonego, pieczonych mięs i sosów, grochówki oraz żurku. Można też przyrządzić majerankową herbatkę i osłodzić ją miodem – taki napar wspomaga leczenie kaszlu.

Znanym preparatem zawierającym majeranek jest maść majerankowa, stosowana do nacierania przy przeziębieniach.

Żurek

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

ESTRAGON

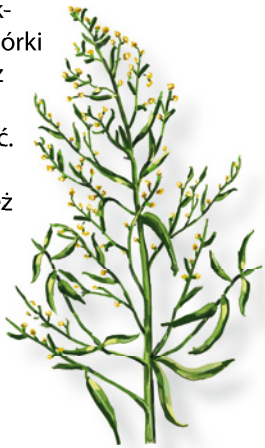
Estragon (*Arthemisia dracunculus*)

Estragon jest rośliną wieloletnią, używaną jako dodatek do mięs, marynat i surówek ze świeżych warzyw. Swój piękny korzenny zapach zawdzięcza olejkom eterycznym. Liście estragonu zawierają ponadto flawonoidy, kumaryny, garbniki, witaminę C, karoten i kumaryny.

Estragon wpływa na:

- poprawę procesów trawiennych, gdyż zwiększa wydzielanie soku żołądkowego
- zwiększanie wydzielania żółci
- wzmacnianie systemu odpornościowego
- sen, gdyż działa uspokajająco i relaksująco
- pobudzanie apetytu
- działanie żółciopędne i moczopędne
- działanie odkażające.

Estragon można używać jako dodatek do kiszonych produktów, takich jak ogórki czy kapusta, gdyż nadaje im, prócz zapachu, jędrność. Listki estragonu nadają się również do przyprawiania potraw z jajek, zup, sałatek. Estragon jest także składnikiem francuskiej musztardy dijon.



CZĄBER

Cząber (*Satureja hortensis*)

Surowcem mającym zastosowanie w ziołolecznictwie jest ziele cząbru. Swoje lecznicze właściwości cząber zawdzięcza olejkom eterycznym, garbnikom i składnikom mineralnym: żelazu i magnezowi.

Cząber stosowany jest do:

- leczenia biegunek
- leczenia nieżytów żołądka i jelit
- niszczenia bakterii
- wzmagania wydzielania moczu
- wspomagania systemu trawiennego.

Cząber ma bardzo łagodne działanie, dlatego nadaje się do leczenia dzieci.

Z powodzeniem można go dodawać do dań z roślin strączkowych: fasoli i grochu, a także mięs i marynat.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

MIĘTA PIEPRZOWA

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) jest popularną rośliną znajdowaną w aptekach, kuchniach i używaną jako składnik kosmetyków. Surowcem leczniczym są liście mięty. Mięta zawiera olejki eteryczne (główny składnik to mentol), flawonoidy, garbniki, witaminy A i C, żelazo i magnez. Miętę można spożywać nie tylko w postaci naparów, lecz jako dodatek do drinków, ciast i lodów. Wykorzystuje się ją również w aromaterapii.

Picie mięty nie jest wskazane dla osób z wrzodami żołądka, kamieniami żółciowymi i dla małych dzieci.

Mięta ma właściwości:

- wspomagające proces trawienia, gdyż likwiduje wzdęcia i kolki
- rozkurczowe
- moczopędne
- przeciwbakteryjne
- uspokajające
- przeciwwiatrowe
- przeciwzapalne.

Miętę powinny stosować osoby, które mają problemy trawienne i cierpią na brak apetytu. Każdy amator smaku „świeżości" powinien sięgnąć po napary i dania wzbogacone o miętę pieprzową. Dzięki zawartości mentolu mięta jest wykorzystywana do produkcji pastylek do ssania i gum do żucia. Mentol jest także stosowany jako składnik maści łagodzących ból i swędzenie.

Uwaga:
Mentol nie powinien być stosowany w leczeniu małych dzieci.

Należy pamiętać, że liście mięty i napary z nich sporządzane – gdy spożywamy je według zaleceń producenta – nie spowodują u nas skutków ubocznych.

Należy być bardziej ostrożnym w przypadku olejku miętowego. Ten olejek przyjmowany w zbyt dużych dawkach może spowodować wymioty, ból brzucha, a nawet problemy z równowagą i pokrzywkę.

Galaretka miętowo-cytrynowa

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

SZAŁWIA

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Surowcem leczniczym są liście szałwii i ulistnione szczyty pędów. Szałwia może działać także jako odtrutka wobec toksyn bakteryjnych. Napar z liści szałwii jest bogaty w garbniki, olejki eteryczne, flawanoidy oraz witaminę C i B1.

Szałwia charakteryzuje się działaniem:

- tonizującym
- odkażającym
- przeciwbakteryjnym
- przeciwpotowym
- zmniejszającym zaczerwienienie skóry
- zmniejszającym wzdęcia
- łagodzącym ukąszenia owadów.

Napar z liści szałwii jest szczególnie polecany do picia przy nieżytach układu oddechowego i anginie, a do płukania przy zapaleniu migdałków i bólu zębów. Należy pamiętać, że napar przyrządzany do picia powinien być słabszy niż ten, którego używamy do płukania jamy ustnej.

Szałwia może być także użyteczna jako okład zewnętrzny na trudno gojące się rany. Kąpiel z dodatkiem szałwii pomoże, gdy borykamy się z infekcjami skórnymi.

Szałwia jest rośliną o szerokim zakresie działania – prócz przemysłu farmaceutycznego doceniono ją w przemyśle kosmetycznym i kulinariach. W kuchni szałwię poleca się do wieprzowiny, baraniny, ryb i kaczki oraz dań z pomidorów, fasoli lub innych warzyw. Szałwię w kuchni należy dozować ostrożnie, gdyż posiada gorzki posmak.

Z szałwią możemy się także spotkać w drogerii, gdyż jest stosowana do produkcji kremów, szamponów, mydeł i innych naturalnych kosmetyków.

Uwaga:
Picie zbyt dużych ilości naparu z szałwią albo spożywanie suplementów ją zawierających, w ilościach innych niż zaleca producent, może spowodować:

- wymioty
- nudności
- kurcze kloniczne
- otępienie.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Ważne wskazówki

- Kupując zioła, wybierajmy te z aptek lub od certyfikowanego zielarza. Możemy też kupić zioła w pobliskim sklepie, lecz najważniejsze jest to, aby były oryginalnie zapakowane.

Nie powinno się kupować ziół bez opakowania, które mogą być zwietrzałe bądź poddane zbyt długo działaniu promieni słonecznych.

- Zioła źle przechowywane, np. w pomieszczeniach o zbyt dużej wilgotności, mogą być narażone na pleśnienie.

- Kupując **świeże zioła**, powinniśmy się kierować ich wyglądem i zapachem. Rośliny powinny mieć zielone, jędrne liście. Liście o kolorze żółtym lub z plamami, przywiędłe świadczą o tym, że rośliny nie są świeże, a co się z tym wiąże – mają mniej intensywny zapach, ponieważ olejki eteryczne mogły wyparować.

- Ziół nie powinno się długo przechowywać, gdyż z upływem czasu tracą swój smak i walory odżywcze. Po zerwaniu lub zakupie zioła powinno się przechowywać w lodówce, na tej samej półce, co warzywa.

- Używając ziół do potraw, pamiętajmy, że powinniśmy je dodawać dopiero do dania gotowego, gdyż gotowanie i poddawanie działaniu wysokiej temperatury sprawia, iż tracą swój aromat i właściwości prozdrowotne.

- Dobrą metodą dla zachowania długiej świeżości ziół jest ich zamrażanie w hermetycznych pojemnikach.

- Zioła można dodać do różnych produktów.

- Ciekawym rozwiązaniem jest sporządzenie likieru ziołowego, który można zrobić na bazie wódki lub spirytusu i dodatku ziół: mięty, szałwii i melisy.

- Do stworzenia oleju ziołowego można wykorzystać gałązki oregano, rozmarynu, bazylii, tymianku, a także koper i miętę. Taki dodatek ziół do oleju wygląda bardzo dekoracyjnie i nadaje niezwykły aromat smażonemu mięsu i warzywom.

- Jako dodatek do octu można zastosować estragon i koper.

- Aby „przemycić" zioła do diety, można je wykorzystać do przyrządzenia masła ziołowego.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

Pamiętajmy!

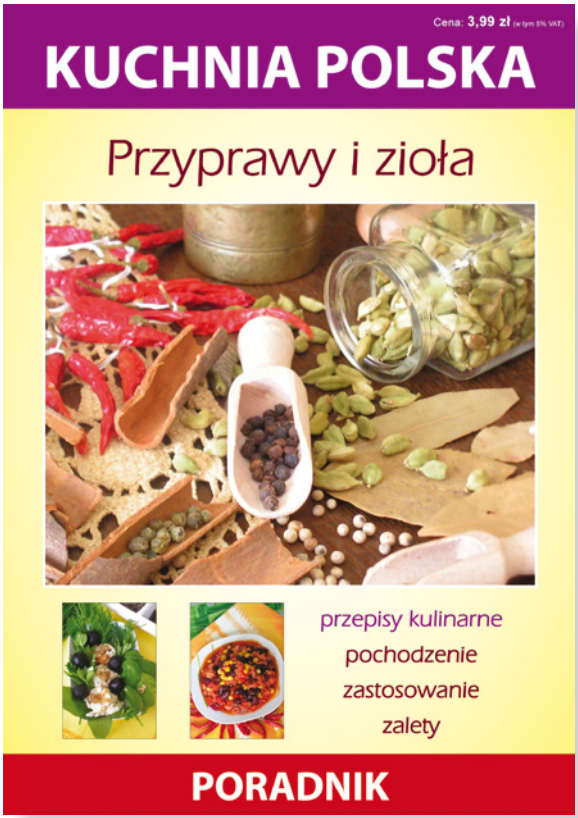
1. Niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z zażywanymi lekami, dlatego uważnie czytajmy ulotkę dołączoną do leku.

2. Alergicy powinni zwracać uwagę, czy nie są uczuleni na daną rodzinę roślin lub związki bioaktywne w nich zawarte.

3. Przyjmowanie preparatów zbyt często i w dawkach przekraczających zalecane może spowodować zatrucie.

4. Pamiętajmy też, że zbieranie ziół jest sztuką, a zbiór roślin zależy od wielu czynników.

   Szczegółowe informacje o występowaniu i pozyskiwaniu surowców roślinnych są zawarte w Farmakopei, która jest zwana kodeksem aptecznym. Znaleźć tam można szczegółowe informacje o wszystkich lekach będących w obrocie, ale także o sporządzaniu, przechowywaniu, dawkowaniu surowców roślinnych.



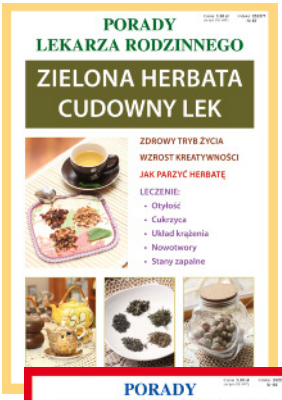
Polecamy
Przyprawy i zioła

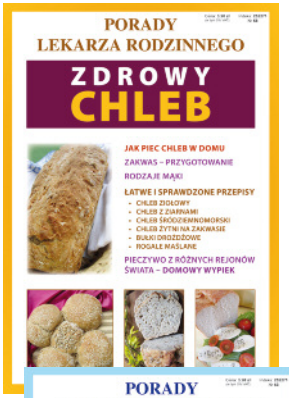
Wszystkie przepisy do zdjęć potraw zawartych w tej książce znajdziesz w *Przyprawach i ziołach*.

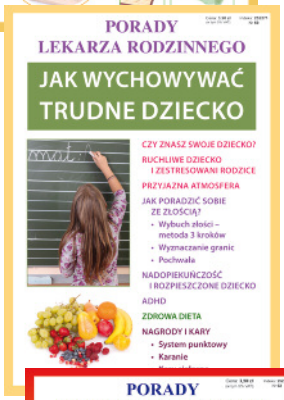
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

POLECAMY

- Nordic Walking
- Alergia
- Pierwsza pomoc
- Grypa i przeziębienie
- Serce i układ krążenia
- Cholesterol
- Cukrzyca
- Atlas anatomiczny
- Odchudzanie. Ćwiczenia
- Pamięć doskonała
- Refleksoterapia stóp
- Reumatyzm
- Zdrowy tryb życia, aby uniknąć nowotworu
- Analiza i interpretacja wyników badań laboratoryjnych
- i inne

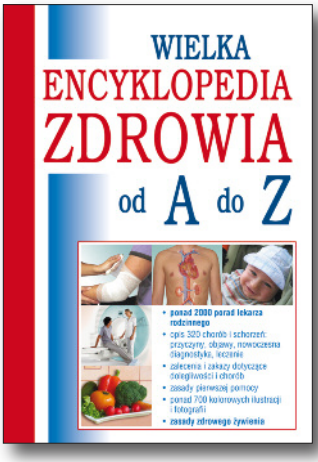


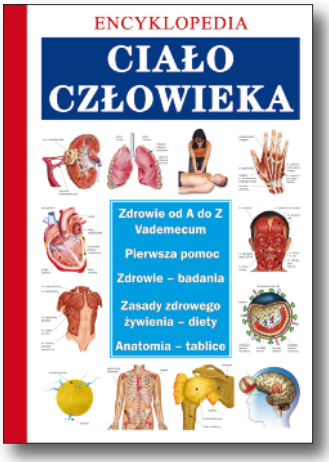


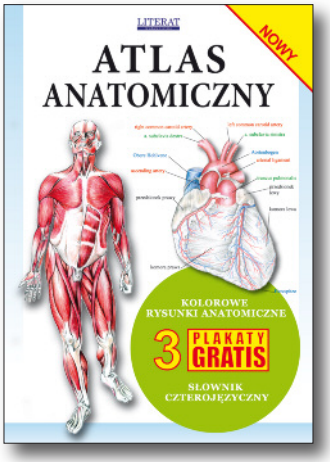


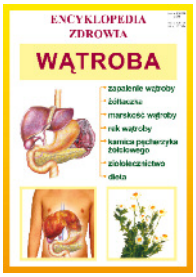
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132

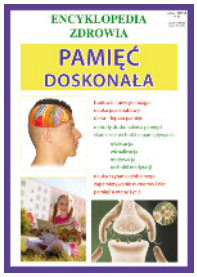
POLECAMY

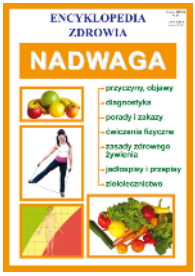

WIELKA
ENCYKLOPEDIA
ZDROWIA
od A do Z
• ponad 2000 porad lekarza rodzinnego
• opis 320 chorób i schorzeń: przyczyny, objawy, nowoczesna diagnostyka, leczenie
• zalecenia i zakazy dotyczące dolegliwości i chorób
• zasady pierwszej pomocy
• ponad 700 kolorowych ilustracji i fotografii
• zasady zdrowego żywienia











KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

LITERAT
wydawnictwo

www.ksiegarnia-najtaniej.pl wyd.literat@lit.com.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308533A35313132